

А.В. Козловский, канд. мед. наук, доцент, **А.Р. Бардин**, канд. мед. наук, доцент, **А.П. Сухова**
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

НЕКОТОРЫЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА И ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА У СПОРТСМЕНОВ

Общеизвестно, что темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Интерес к данной проблеме связан с очевидностью существования индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития, неповторимостью социальных связей и контактов. К биологически обусловленным структурам личности относится, прежде всего, темперамент. Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

Темперамент является биологической основой, на которой формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными. Свойства темперамента, основанные на определенном типе нервной системы, наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Основные типы темперамента в первую очередь различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний. К примеру, для холерического и сангвинического темпераментов характерны быстрота движений, общая подвижность и тенденция к сильному внешнему выражению чувств (в движениях, речи, мимике и т. д.). Для меланхолического и флегматического темпераментов, напротив, характерны медлительность движений и слабое выражение чувств.

Роль темперамента в труде и учебе состоит в том, что от него зависит влияние на деятельность различных психических состояний, вызываемых неприятной обстановкой, эмоциогенными факторами, педагогическими воздействиями. От темперамента зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического напряжения. Продуктивность (успешность/неуспешность) деятельности человека во многом связана с особенностями его темперамента. К примеру, особая подвижность сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует от него частого перехода от одного рода занятий к другому, оперативности в принятии решений, в то время как однообразие, регламентированность деятельности и монотонного труда, напротив, к его быстрому утомлению. А вот флегматики и меланхолики в этих условиях (регламентации, монотонности) проявляют большую продуктивность и более резистентны к утомлению, чем холерики и сангвиники.

Все выше изложенное представляется актуальным в отношении спортивной деятельности и ее успешности. Изучению личностных и психологических качеств спортсменов уделяется значительное внимание в тренировочном процессе, при определении их готовности к соревнованиям, отбора и для их оценки используется широкий спектр методических приемов [1, 2, 3, 4]. По данным психологов [5], к наиболее часто встречающимся личностным чертам спортсменов относятся: высокий уровень агрессивности, мотивации достижения, а также экстраверсия, твердость характера, авторитарность, эмоциональная устойчивость и самоконтроль.

С помощью опросников судят о силе и подвижности основных нервных процессов, об интроверсии (направленность личности внутрь, ориентировка на собственные мысли и переживания) или экстраверсии (направленность личности во вне, преимущественно на внешнюю оценку).

В силу всего изложенного выше актуальным представляется поиск и определение личностных и психологических качеств у спортсменов, отличающих их от не занимающихся спортом, а также ассоциирующих с успешностью спортивной деятельности. Это и явилось целью настоящего исследования.

Материал и методы исследования.

Нами изучена группа спортсменов (15 чел.) женского пола в возрасте от 16 до 21 года занимающихся дзюдо и самбо на протяжении от 7 до 13 лет. В основном (11 чел) это были мастера спорта, занимавшие в разные годы призовые места (2-е и 3-е) на чемпионатах Мира и Европы. Исследование проводилось с применением специально разработанного многопрофильного опросника с вариантами ответов. Полученные данные обрабатывались статистически.

Результаты и их обсуждение.

По результатам проведенных опросов 40,0 % спортсменок отнесли себя к сангвиникам, 26,7 % – холерикам, 20,0 % – флегматикам и 13,3 % – меланхоликам. Большинство респонденток – 73,3 % отметили у себя экстравертированность. В отношении оценки степени общей агрессии у спортсменок – у 48,9 % это средняя и у 26,7 % – высокая (не менее 25 баллов).

Таким образом, результаты проведенных нами предварительных исследований и анализ некоторых работ в этом направлении показал, например, что результаты тестирования большой группы всех уровней подготовленности привели исследователей к убеждению – «спортсмен является эмоционально здоровым человеком со склонностью скорее к экстраверсии. Они самонадеянны, уверены в себе, решительны, обладают способностью переносить стресс на соревнованиях самого высокого уровня. Для спортсменов высокой квалификации наиболее характерными особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность что в целом ассоциирует с сангвинистическим типом темперамента. Проведенные нами данные согласуются с результатами других исследователей, что наиболее часто встречающимися личностными чертами спортсменов являются высокий уровень агрессивности, мотивации достижения, а также экстраверсия, твердость характера, авторитарность, эмоциональная устойчивость и самоконтроль и что отдельные характеристики, или свойства личности, такие, как агрессивность, доминантность, упорство, мотивация, уверенность в себе и общая экстраверсия чаще всего сопутствуют достижению успеха в спорте.

Литература

1. Гогун, Е.Е, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Маришук, В.Л. Методы психодиагностики в спорте. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Сост. И.П. Волков. Спб., 2002. - С. 279–289.
3. Пуни, А.Ц. Методы психологического исследования в спорте. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Сост. И.П. Волков. Спб., 2002. - С. 275–279.
4. Серова, Л.К. Программа личности спортсмена-силовика. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Сост. И.П. Волков. Спб., 2002. - С. 289–292.
5. Сингер, Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта: Пер. с англ. /

Предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ им. Ф. Скорины